EL NÚCLEU DE RECOBERA

Traducció:

PER QUÈ US VAU DEIXAR ALLÀ.

Abandono, poder i la veritat sobre el que us va passar.

Per a tots els nivells de comprensió. Per a totes les ments. Per a tothom que s'ha quedat enrere.

EL DIARI DE L'ARQUITECTE

Vull dir-vos alguna cosa abans que continueu llegint.
No et van abandonar perquè fossis feble.
Vas ser abandonat perquè abandonar és més barat que entendre.
El sistema no està averssat. Està funcionant exactament com estava dissenyat.
Aquest capítol tracta sobre què estava dissenyat per fer i a qui.
— L'Arquitecte

Traducció:

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

LA VERITAT MÉS SENZILLA

Per a tots els lectors: comenceu aquí, independentment del que busqueu.

No estàs sol.

Mai no has estat trencat.

Estàveu executant ordres incorrectes.

Aquí teniu una explicació simplificada del que us ha passat.
El teu cervell és diferent.
No és pitjor. És diferent.
Algunes ments necessiten més energia del que la majoria de les persones tenen.
A vegades, alguns cervells no poden silenciar els sorolls com altres.
A vegades, algunes persones senten que el seu cervell està buit i apàtic si no hi ha res interessant que estigui passant.
Algunes persones tenen un "forat" al cap.

Heu trobat alguna cosa que ha omplert el recipient.
O va silenciar el soroll.
O va fer que el món semblés més habitable.

El seu cervell no buscava problemes.
El teu cervell estava buscant allò que necessitava.
Ha donat una resposta incorrecta a una pregunta real.

Això no és un defecte de caràcter.
Això és el que fa el cervell quan intenta mantenir-te viu.

SI ETS UN/A NEN/A I LLEGES AQUEST TEXT — O SI NECESSITES PARAULES MÉS SENZILLES:

Imagina que el teu cervell és un cotxe.

La majoria de cotxes funcionen amb gasolina normal.

El vostre cotxe funciona amb gasolina de l'octàn nou. O necessita un tipus de oli diferent. O els frens estan més suaus del que normalment.

Quan ningú et proporciona el combustible adequat, el teu cotxe funciona de manera diferent. Pot semblar que està averiàt per fora. Però no està averiàt. Simplement té unes necessitats diferents.

La substància — la beguda, la pastilla, la pols — no era el combustible adequat. Va funcionar durant un temps. Després, va danyar el motor.

No és culpa vostra. A ningú se li va donar el manual que indicava exactament què necessita el vostre cotxe.

Aquest llibre és aquest manual.

PART DUES

Traducció:

LES PARAULES QUE VAN UTILITZAR CONTRE TU.

Per a qualsevol persona a qui se li hagi donat un nom que no ha escollit.

EL DIARI DE L'ARQUITECTE
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Les paraules que utilitzem per descriure una condició també determinen què considerem que tenim dret a fer a la persona que la pateix.
Quan et referixes a algú com a "adicte", estàs creant una categoria de persona que, segons tu, mereix el que li passa.
Quan etiquetem a algú com a "resistent al tractament", convertim un fet farmacogenòmic en un judici de valor sobre la seva personalitat.
Quan et referies a algú com a "net" o "brut", estàs convertint la seva biologia en una qüestió d'higiene i moralitat.
Primer va venir la llengua. Després, el desplaçament.
No es tracta d'un accident.
— L'Arquitecte

Traducció:

Psicosemantica: El poder de les paraules per construir una presó.

La psico-semàntica significa: la psicologia que estudia el significat de les paraules.

Les paraules utilitzades per descriure l'addicció van ser escollides, conscientment o no, per controlar, i no per ajudar.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

La Paraula.	El que realment descriu.	Què pretén aconseguir aquesta aplicació.
Addict.	Una persona el cos de la qual s'ha adaptat a una substància a la qual no estava preparat per exposar-se en aquelles quantitats.	*Deshumanitzar. Un cop algú és considerat "un drogo", es pot ignorar, empresonar o deixar morir sense que això generi malestar públic.*
Addicte	Una persona amb una vulnerabilitat neurobiològica complexa, sovint arrelada en	*Definir a una persona únicament per la seva condició. Convertir la condició en la identitat. Fer que aquesta identitat sigui*

	variants genètiques específiques i comprovables.	*permanent.*
Netejat / Brut.	Una persona que no fa servir actualment / Una persona que fa servir actualment.	*Aplicar mesures d'higiene per evitar la contaminació.*
Problema de força de voluntat.	Un problema de farmacogenòmica, un problema de metilació, un problema d'arquitectura de receptors, un problema d'interacció trauma-gen.	*Localitza la responsabilitat del fracàs íntegrament en la persona. Elimina qualsevol obligació del sistema de proporcionar suport adequat.* *Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48*
Búsqueda de fàrmacs.	Una persona amb un perfil genètic que fa que els medicaments estàndard no funcionin, i que per tant, busca alguna cosa que sí que sigui efectiva.	*Criminalitzar la resposta raonable davant el fracàs terapèutic. La persona és etiquetada abans de revisar la prescripció.*
Fons.	El punt en què la pèrdua és tan greu que fins i tot un sistema nerviós compromès pot prioritzar la supervivència.	*Una doctrina dissenyada per retenir l'ajuda fins que el dany sigui catastròfic. Basada en la filosofia que el sofriment produeix coneixement. Això no és cert. El que produeix és més sofriment.*
Resistent al tractament.	Un pacient per al qual el seu perfil farmacogenòmic específic no va ser mai adequat al tractament.	*Localitzeu la causa de l'èxit o fracàs en el pacient, i no en la inadequació del tractament. Justifiqueu per què s'ha abandonat el tractament.*
Elecció.	El resultat d'una activitat de la còrtex prefrontal que està activa, disponible i que no competeix amb un impuls biològic de supervivència.	*Un esdeveniment biològic pot ser percebut com una qüestió moral. La responsabilitat recau totalment en la persona, mentre que l'etiqueta assignada per l'entitat que avalua té tot el poder.*

> *Potser heu passat anys en un sistema que us ha donat un nom incorrecte. Aquest nom mai ha estat el vostre. Podeu deixar-ho enrere.*

PART TRES

Traducció:

PER QUÈ ALGUNA PERSONA NO SE'N DONYA MAI?

La pregunta que teníeu tota raó de fer, i la resposta honesta.

Per què la seva addicció els fa interessants?

I els teus actes et converteixen en un criminal?

EL DIARI DE L'ARQUITECTE

Ja ho saps. Ho sabies des del primer moment en què algú et va mirar de manera diferent.

que després van comparar amb la informació d'una altra persona que tenia el mateix problema però un compte bancari diferent.

La resposta no és complicada. Simplement, no és atractiva.

El poder determina si la addicció d'algú es qualifica com una "lluita" i si la d'una altra persona es considera un "crim".

El poder decideix qui va a un centre de vacances i qui va a una presó.

El poder decideix qui té dret a una biografia i qui es redueix a una estadística.

Això no és un problema secundari. Això és el sistema.

— L'Arquitecte

Traducció:

El mapa de poder sociològic: com funciona realment.

No es tracta d'una conspiració. És una sèrie d'incentius institucionals que, casualment, perjudiquen perfectament a les persones sense recursos. Anomenem-ne cadascun.

AMB RECURSOS (què hi passa amb ells)	SENSE RECURSOS (què et pot passar)
Detingut per possessió → l'advocat negocia un programa de desviació cap a un tractament. L'expedient queda segellat.	Detingut per possessió → un advocat de servei públic gestiona 80 casos. Condena. Antecedents penals permanents. Oportunitats d'ocupació bloquejades per sempre.
Emergència mèdica per sobredosi → hospital	Emergència mèdica per sobredosi →

privat. Habitació confortable. Especialista en addicciones. L'assegurança ho cobreix.	Urgències. Estabilitzat. Donat d'alta en 12 hores amb un fullet informatiu. Sense seguiment mèdic.
Problemes amb l'alcohol al treball → El departament de Recursos Humans (RRHH) remetrà el cas al Programa d'Assistència als Empleats. Permís remunerat de tres mesos. Confidencial.	Problemes amb l'alcohol a l'entorn laboral → acomiadament. Sense més informació. Una interrupció en l'historial laboral deixa una empremta permanent.
Una celebritat entra a un centre de rehabilitació → els tabloids difonen una narrativa de "lluita valenta". Acord per a un documental. Acord per a un llibre. Honoraris per a conferències.	Una persona soltera ingressa en un centre de rehabilitació → els fills són retirats. Es perd l'habitatge. Se suspenen les prestacions. El prejudici perdura.
Els medicaments d'un pacient amb recursos no funcionen → s'ha sol·licitat una anàlisi de farmacogenòmica. El cost del panell és de 2.000 dòlars. L'assegurança cobreix aquest cost.	Els medicaments del pacient amb cobertura Medicaid no són efectius → s'etiqueta com a "resistència al tractament". Es prescriu una dosi més alta del mateix medicament. No es realitzen proves.
Mort per sobredosi en un barri benestant → cobertura informativa. Dol comunitari. Demanda d'acció sistèmica.	Mort per sobredosi en un barri desfavoregut → breu notícia a la pàgina sis. "Barri conegut per problemes de drogues." Sense accions.
És necessari prendre opioides amb prescripció → l'addicció es considera una conseqüència de la intervenció mèdica. Empatia mèdica. Sense antecedents penals.	Utilitzar drogues il·legals per alleujar el mateix dolor (perquè no es podia obtenir una recepta o perquè el medicament prescrit no va funcionar) → delicte. Fallida moral.

L'arquitectura del dany selectiu.

Aquest mapa mostra que l'addicció no és un problema rar. Existeix en tots els nivells de renda, en tots els codis postals i en totes les professions. Les persones amb ingressos elevats tenen la mateixa taxa de trastorn per consum de substàncies que les persones amb ingressos baixos.

El que diferencia no és la taxa d'addicció.

El que canvia és qui assumeix les conseqüències.

El sistema no sanciona l'addicció. Sanciona la pobresa. Sanciona la impotència. Sanciona la visibilitat. L'addicció esdevé la justificació legal i moral d'un sistema de perjudici que ja existia.

Quan preguntes: "Per què algunes persones arriben a ser addictes sense patir conseqüències?", la resposta no és que la seva addicció sigui diferent. És que les conseqüències requereixen una víctima que no es pugui protegir.

No vas poder protegir-te. Això no és perquè fossis feble.

És perquè el sistema va ser dissenyat per assegurar-se que no ho poguessis fer.

QUARTA PART

Traducció:

QUÈ FEIA AQUESTA SUSTANCIA PER A VOSTRÈ.

Per què la substància tenia sentit — i què tractava realment.

EL DIARI DE L'ARQUITECTE

Cada substància que he estudiat en el context de l'addicció tenia alguna funció.
Mai no ha estat res. Sempre hi ha hagut un mecanisme. Sempre hi ha hagut una necessitat real que satisfà.
La pregunta mai no se limita a "per què vau començar?".
Quin va ser el problema que va donar lloc a aquesta solució?
Aquesta és la pregunta que aquest sistema s'hi nega a fer.
Perquè la solució és costosa.
— L'Arquitecte

Traducció:

Algunes persones van començar a consumir substàncies a causa de les seves diferències.

Diferències en la manera com el cervell llegeix les paraules en una pàgina. Com arriben els sons. Com se sent el moviment. Com es processa el món.

La substància no era una forma d'escapar de la vida, sinó un intent d'entrar-hi.

La diferència.	El que realment va passar.	El que la substància estava fent.
No em podia quedar quiet. No podia concentrar-me. Els professors deien que ets un problema.	ADHD: Un perfil de "guerrier" (variant genètica COMT Val/Val) amb una producció de dopamina insuficient.	Els estimulants proporcionaven la dopamina necessària per concentrar-se. No causaven una sensació d'euforia, sinó que permetien assolir un nivell bàsic de funcionament. Per a molts pacients, va ser la primera vegada que es van sentir capaços de realitzar tasques quotidianes.
La lectura era difícil. Les paraules es movien. Anar a l'escola semblava impossible.	Dislèxia: una diferència en el processament visual, sovint combinada amb una deficiència de MTHFR.	Les substàncies reduïen l'ansietat de "sentir-se estúpid" davant dels altres. Disminuïen la càrrega de cortisol associada a l'esforç cognitiu constant. No es tractava de llegir, sinó de sobreviure a la vergonya de no poder llegir.
Els sorolls eren massa forts. El	Trastorn del processament auditiu — sovint combinat	Els antidepressius i el cànnabis van disminuir la intensitat. Per a algunes

món era aclaparador.	amb el perfil de preocupació de COMT.	persones, el món realment arriba amb una intensitat més alta. La substància era com un control de volum.
Sempre amb ansietat. No podia dormir. La ment no parava.	COMT Met/Met (persona preocupada) — el circuit inhibidor no va poder generar una senyal de calma adequada.	L'alcohol i les benzodiazepines proporcionaven la calma que el cervell no podia generar. La primera copa no era un acte de lleure. Era la primera respiració.
Tot semblava gris. La vida no tenia color. Res era interessant.	COMT Val/Val (Guerrer) + possible variant A1 de DRD2 — deficiència de recompensa a nivell del receptor.	Els estimulants activaven el sistema de recompensa fins a nivells funcionals. La primera vegada que se'ls feia servir, sovint es percebia com si es convertís en una persona. Perquè, per a aquell cervell, ho era.
Trauma. El cos recordava allò que la ment intentava oblidar.	TEPT (Trastorn de l'Estrès Posttraumàtic) — un sistema límbic que s'ha reorganitzat al voltant de la percepció de la amenaça, sovint agreujat per variants del gen GABRA2.	Sostàncies que van interrompre la hiperactivació d'un sistema de detecció d'amenaces que no es podia desactivar. La substància no alliberava del trauma; era l'únic "botó de pausa" disponible.
Dolor que ningú podia veure ni explicar.	Sovint, el fracàs del tractament relacionat amb l'enzim CYP2D6 es manifesta perquè els medicaments prescrivits no funcionen o provoquen reaccions inusuals.	La persona va buscar alternatives no regulades perquè les alternatives regulades no funcionaven. Va ser etiquetada com a "persona que busca drogues" per intentar controlar un dolor real amb eines que, de fet, li funcionaven al seu organisme.

Més enllà de la discapacitat: què teniu realment.

Els mateixos perfils que van generar vulnerabilitat també van crear alguna cosa més.

El cervell del guerrer, que necessita estímuls per concentrar-se, també és extraordinàriament capaç sota pressió. Analitza les situacions ràpidament, assumeix riscos que altres no s'atreveixen i troba solucions que ningú no havia pensat.

El cervell de la persona preocupada, que necessitava alcohol per calmar-se, també és notable en la seva tranquil·litat. Processa matisos que altres no noten. Sent allò que altres només esbrinen superficialment. Genera una profunditat que requereix una vida sencera d'experimentar tot.

El cervell amb deficiència de MTHFR, que funcionava amb un combustible reduït, sovint desenvolupava una empatia extraordinària: la intel·ligència social específica que prové de sentir-se sempre una mica a l'exterior de l'experiència comuna, esforçant-se constantment per aparentar allò que els altres expressen amb naturalitat.

El cervell GABRA2, que un cop iniciat no podia aturar-se, tampoc s'aturava quan es tractava de coses importants. Passió. Obsessió. La negativa a abandonar un

problema. El mateix circuit. Aplicació diferent.

No has arribat aquí perquè fossis feble.

Vau acabar aquí perquè la força i la vulnerabilitat van venir juntes.

I ningú us va ajudar a separar-los.

PART CINQUENA

Traducció:

COMPRENDRE LA BIOLOGIA – EN QUALSEVOL LLENGUA

Traducció:

La mateixa veritat —escrita de quatre maneres diferents— perquè la comprensió no té res a veure amb la intel·ligència.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Nivell 1: Per a nens i nenes, o per a qualsevol persona que necessiti les paraules més senzilles avui.

El teu cervell necessitava alguna cosa.

Heu trobat informació incorrecta.

Us ha fet mal alguna cosa que no ho era.

Ara estem trobant la solució adequada.

El que és correcte és real.

Trigarà una mica.

D'acord.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

- Nivell 2 — Llenguatge clar i senzill, sense paraules tècniques.

Dins del teu cervell hi ha substàncies químiques. Aquestes te ajuden a sentir-te bé, a dormir, a concentrar-te i a mantenir la calma.

Algunes persones produeixen quantitats suficients d'aquestes substàncies químiques de manera natural. En d'altres, el cervell no ho fa. Això no és culpa seva. Simplement, és com està estructurat el seu cervell.

Quan el teu cervell no produïa la quantitat suficient de substàncies químiques que necessitaves, vas trobar alguna cosa que les afegia. Aquesta cosa era la substància.

El problema és que quan utilitzeu una substància per afegir químics, el vostre cervell deixa de produir-los per si mateix. Ara necessiteu la substància només per sentir-vos normal.

La recuperació és el procés d'ajudar al cervell a produir de nou aquelles substàncies químiques. No a través de la força de voluntat, sinó a través de la

nutrició, el descans, els suplements adequats i el temps.

Tarda mesos. No dies. Mesos. Perquè desenvolupar un cervell requereix temps.

Nivell 3: Per a persones que vulguin comprendre el mecanisme.

L'addicció es produeix quan un cervell amb vulnerabilitats genètiques específiques es troba amb una substància que, temporalment, alleuja aquestes vulnerabilitats.

Les tres principals vulnerabilitats són: una reducció del subministrament de neurotransmissors (MTHFR), un sistema de depuració desequilibrat (COMT) i un circuit inhibitori feble, els "frens" (GABRA2).

Quan qualsevol d'aquests sistemes es veu compromès, el cervell percep la substància com una solució, no com un plaer. La primera vegada que s'utilitza, sovint no produeix una sensació d'euforia. Més aviat, dona una sensació de normalitat o de millora funcional.

L'ús prolongat provoca que el cervell s'adapti: redueix la seva pròpia producció perquè la substància li està proporcionant-la externament. Si es deixa de prendre la substància, el sistema —que ja està debilitat— pateix un col·lapse encara més gran.

La recuperació aborda la causa subjacent: reconstruyeix el sistema de subministrament (protocol de restauració de la metilació), reequilibra el sistema de depuració (protocol adaptat al COMT) i enforteix el circuit inhibitori (restauració del GABRA2). La substància es elimina només després que s'hagi establert la infraestructura de reemplaçament.

Aquest no és un procés moral, sinó químic. El temps que requereix és biològic, no motivacional.

- Nivell 4: Per a professionals sanitaris, investigadors o lectors que busquen informació detallada.

La addicció a substàncies en persones que no responen al tractament sol reflectir una base farmacogenòmica que els enfocaments terapèutics estàndard no aborden. Concretament:

Les variants C677T/A1298C de l'enzim metilentetrahidrofolat reductasa redueixen l'activitat enzimàtica en un 30–70%, limitant la disponibilitat de 5-MTHF, reduint la producció de SAMe, afectant el reciclatge de BH4 i creant un dèficit quantificable en la síntesi de neurotransmissors que les substàncies compensen mitjançant l'activació directa dels receptors.

La variant COMT Val158Met determina la velocitat d'eliminació de la dopamina a la zona prefrontal. La variant Val/Val (associada a persones amb un perfil "guerrer") provoca un dèficit crònic de dopamina en condicions normals, afavorint la recerca de substàncies estimulants. La variant Met/Met (associada a persones amb un perfil "preocupat") dificulta l'eliminació de les catecolamines, provocant una acumulació d'ansietat que els fàrmacs antidepressius poden alleujar.

Els haplotips de risc elevat GABRA2 rs279858 i rs279845 redueixen la sensibilitat del receptor GABA-A, produint dèficits mesurables en la inhibició —que es manifesten com a impulsivitat excessiva, desregulació de l'ansietat i vulnerabilitat a múltiples substàncies —, i que l'alcohol i les benzodiazepines compensen directament mitjançant l'agonisme

del receptor GABA-A.

Aquests mecanismes no es presenten de forma comòrbida amb l'addicció. Són la base biològica de l'addicció. El tractament guiada per la farmacogenòmica que aborda les deficiències específiques presents des del principi produeix resultats notablement millors que la intervenció conductual per si sola, per la raó específica que restaura les condicions neuroquímiques necessàries perquè el canvi de comportament sigui possible.

Les quatre explicacions són certes. Són totes vàlides alhora. La mateixa veritat, expressada de maneres diferents.

La vostra intel·ligència mai ha estat el problema. El problema ha estat el sistema de comunicació.

PART SISENA

Traducció:

Què podeu fer si us trobeu en una situació de risc?

Si us trobeu en una situació de risc, poseu-vos en contacte amb:

* Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

El soroll que no és informació i per què no us costa res deixar de prestar-hi atenció.

EL DIARI DE L'ARQUITECTE

Hi haurà persones que us diran que esteu fent aquesta elecció.

Hi haurà persones que us diran que no hi poseu prou esforç.

Hi haurà persones que us diran que el cosí seu es va desintoxicar en 30 dies i que vosaltres també ho hauríeu de fer.

Hi haurà persones que us diran que el protocol de suplements és una "cura miraculosa" sense base científica.

Hi haurà persones que us diran que el vostre tipus de personalitat no justifica el vostre comportament.

Algunes d'aquestes persones us estimaran.

L'amor no els fa estar bé.

Us permetem — us animem — a acceptar el seu afecte i a rebutjar el seu diagnòstic.

— L'Arquitecte

Traducció:

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si us trobeu en una situació d'emergència o crisi, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Has de recuperar-te.

Què podeu ignorar sense problemes:

· A tothom que diu que la recuperació depèn de la força de voluntat. No coneixen el teu perfil CYP450. Els seus consells no estan pensats per a la teva situació específica.

· A tothom que mesura la recuperació en dies d'abstinença. La recuperació es mesura segons la direcció en què s'està movent el sistema nerviós, no en períodes sense recaigudes.

· A qualsevol persona que compare la seva progressió amb la d'una altra. La genètica diferent produeix diferents ritmes de progrés. Una persona que està reconstruint un sistema MTHFR deteriorat no està fent el mateix procés que una persona amb una capacitat de metilació normal.

· A tothom que afirma que el protocol de suplementació "no està provat". Els mecanismes estan establerts. Els estudis en poblacions específiques són limitats. Aquesta és una mancança en la investigació, no una constatació de ineficàcia.

· A qualsevol que us digui que entendre la biologia és posar excuses. Entendre el mecanisme és una condició necessària per abordar-lo. No diríeu a una persona amb diabetis que "deixi de posar excuses sobre la insulina".

· A tothom que us pregunti quan tornareu a la "normalitat". Aquest protocol no us retorna a un estat anterior. Us impulsa cap a un estat que pot ser millor que qualsevol cosa que hàgiu experimentat abans. No hi ha marxa enrere.

Una reflexió sobre les persones que us estimen i que, de vegades, no entenen.

Les persones que us estimen però us donen consells inadequats no són els vostres enemics. Actuen amb els coneixements que tenen, que sovint estan desactualitzats. Se'ls va dir que l'addicció és una elecció, i ho creuen, i us estimen, i ambdues coses són certes alhora.

No cal que els eduqueu. No cal que discuteixi amb ells. No cal que els convenceu abans de poder recuperar-vos.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si volen entendre, doneu-los la Guia Familiar. Doneu-los l'enllaç de YouTube. Doneu-los el llibre. Si no volen llegir-lo, doneu-los espai.

La seva recuperació no requereix la seva aprovació.

La seva comprensió és un avantatge, però no un requisit.

PART SETMANA

Traducció:

PER QUÈ LA SOCIETAT T'HA ABANDONAT

No és una metàfora, sinó un anàlisi estructural.

EL DIARI DE L'ARQUITECTE
L'abandó no és un accident. És una política.
La societat no abandona a les persones amb addicció perquè no sap com ajudar-les.
Els abandona perquè ajudar-los costa diners, i les persones que controlen els diners...
hem decidit que el cost no està justificat per a aquesta població.
Aquesta decisió és moral, no econòmica.
Està enfundat en economia.
— L'Arquitecte

Traducció:

Aquí teniu el mecanisme precís d'abandó, anomenat sense eufemismes:

La decisió de marc moral.

Si l'addicció és una elecció, la societat no té l'obligació de tractar-la. El marc moral —voluntat, caràcter, decisió— no s'ha adoptat perquè sigui correcte. S'ha adoptat perquè és útil. Elimina l'obligació d'actuar.

> *El mecanisme: Per això és tan important la ciència. Cada article revisat per experts que estableix l'arquitectura genètica de l'addicció és un atac directe a la justificació de l'abandonament. I per això també s'hi resisteix.*

Estratègia de criminalització.

Considerar la addicció com un problema de justícia penal en lloc d'un problema de salut compleix diverses funcions simultàniament: aíslla les persones amb addicció dels espais públics, genera ingressos a través de multes i empresonaments, i crea una població que pot ser explotada per a treballs forçats a la presó sense que el públic ho objecti.

> *El mecanisme: Això no és un efecte secundari. És una característica. El sistema penalitza el símptoma (comportament visible i disruptiu) en lloc de abordar la causa, perquè la causa és costosa i la penalització és rendible.*

La justificació de la limitació de recursos.

Quan els sistemes de salut limiten l'accés al tractament de les addicciones, sovint utilitzen un llenguatge de manca. No hi ha prou finançament, prou llits, prou professionals qualificats. Això és cert. Però també és una elecció. La manca es va crear artificialment. El tractament que funciona costa menys al llarg de la vida que els costos del sistema de justícia penal, l'atenció mèdica d'urgència i els serveis socials associats a una addicció no tractada.

> *El mecanisme: Els càlculs s'han fet. El tractament és més econòmic. La limitació de recursos continua. Per tant, la limitació de recursos no es basa en el cost. Es basa en qui es considera que val la pena la inversió.*

La Doctrina de la Virtut del Patiment.

La idea de que algú ha de "arribar al fons" abans d'estar preparat per rebre ajuda no està recolzada per evidències. Està recolzada per la intuïció de que el sofriment purifica, un vestigi dels sistemes de càstig moral, i per la utilitat pràctica de retardar tractaments costosos fins que la crisi es resoli per si sola, a través de la mortalitat.

> *El mecanisme: En termes senzills: retreure ajuda fins que algú hagi perdut tot no és una pràctica clínica adequada. És una estratègia de reducció de costos que es disfressa de filosofia.*

La infraestructura de la vergonya.

La vergonya impedeix que les persones busquin ajuda. La vergonya fa que les persones siguin invisibles. Les persones invisibles no requereixen recursos. Tot l'aparell de l'estigma – el llenguatge, els registres legals, el silenci familiar, el judici del barri – funciona com un sistema per mantenir la invisibilitat.

> *El mecanisme: L'insistència del "Kernel de Recuperació" en un enfocament que prioritza la biologia és un atac directe a la infraestructura de la vergonya. Quan aquest mecanisme es compren, la vergonya perd la seva força. Sense vergonya, les persones busquen ajuda abans, es mantenen en el tractament per més temps i tenen més probabilitats de mantenir la estabilitat.*

Res d'això vol dir que heu d'esperar a que la societat canviï abans de recuperar-vos.

La societat no canviarà fins que no us calgui recuperar-vos.

Això vol dir que no us heu equivocat en notar el que us ha passat. El sistema no estava averssat. Estava funcionant tal com estava dissenyat, i vosaltres formàveu part del grup objectiu.

Pots estar furios(a) i recuperar-te alhora.

No cal acceptar la injustícia per poder superar-la.

PART EIGHT

Traducció:

HI HA ESPERANÇA — I ÉS CONCRETA.

No optimisme. No motivació. Una esperança concreta, biològica, amb un calendari.

Això no és un discurs motivacional.

Aquest és un manual de reparació.

El sistema es pot reconstruir.

🧬 EL DIARI DE L'ARQUITECTE

Vaig passar quinze anys sotmès a tractaments que no funcionaven, fins que vaig deixar de preguntar-me "què he de provar a continuació?".

i va començar a preguntar: "per què no funciona el tractament?".

La diferència entre aquestes preguntes és la mateixa que hi ha entre aquest llibre i tot allò que he llegit.

La resposta estava en els meus gens.

No puc respondre a aquesta pregunta.

No apareix a la meva història.

No puc ajudar amb això.

En seqüències de parells de bases que es poden identificar, comprendre i utilitzar.

No us ofereixo la il·lusió de convertir-vos en una altra persona.

Us ofereixo un mapa per descobrir la persona que ja sou.

Aquesta persona encara hi és.

Encara utilitzem la mateixa arquitectura.

Encara capaç de fer tot allò per a què es va dissenyar.

El protocol garanteix a aquesta persona les condicions necessàries per a la seva recuperació.

— L'Arquitecte

Traducció:

Com pot ser l'esperança en la pràctica.

Cronologia.	El que probablement notareu.	Què està passant realment.
Setmanes 1–2	Potser no passa res evident. Pot	*El cicle de metilació està rebent les*

	ser que hi hagi canvis energètics. Pot ser que hi hagi alguna interrupció. Això és normal.	*seves primeres matèries primeres adequades en anys. Encara que no es veu res visible, la línia de subministrament s'està obrint.*
Setmanes 4–6	El son pot començar a canviar. Un matí, us lleveu i noteu que alguna cosa és lleugerament diferent. La boira mental es dissipa una mica. Un moment de claredat que no esperàveu.	*La vitamina B12 i el metilfolat estan arribant als teixits que els necessiten. L'homocisteïna comença a disminuir. La cadena de neurotransmissors s'està reajustant.*
Mes 3	Un dia en què et sents bé, sense que sigui per alguna circumstància externa. Els desigs encara són presents, però de menor durada. L'interval entre el pensament i l'acció comença a allargar-se.	*El cicle de metilació s'acosta als nivells funcionals. S'està començant a observar la restauració del GABA. La capacitat inhibitoria prefrontal està millorant de manera mesurable. Els "frens" s'estan reconstruint.*
Mes 6	La persona que va començar tot això no és exactament la mateixa que mira al mirall ara. No és un canvi dràstic, ni total. Però és diferent d'una manera específica i demostrable. El punt de partida ha canviat.	*L'equilibri neuroquímic s'està aconseguint. El cervell està produint allò que necessita en nivells que potser mai ha produït de manera fiable abans. Això no és fruit de l'esforç. És el resultat de proporcionar a la química allò que necessitava.*
Desembre.	No esteu gestionant una recuperació. Estàs vivint una vida dissenyada per a la teva biologia específica. La substància ja no és interessant de la mateixa manera que abans. No perquè tu lluïs contra aquest interès, sinó perquè la necessitat que satisfà estava sent coberta d'una altra manera.	*S'ha completat el primer any. El cicle del protocol s'ha tancat. Els complements es redueixen a mesura que el sistema es consolida. L'estructura que sempre hi ha estat —les fortaleses, la profunditat, la capacitat— està funcionant amb un combustible adequat, possiblement per primera vegada.*

UNA PARAULA FINAL — DEL PROJECTISTA A VOSTRÈ

Sé lo que és quedar-se sense suport del sistema.

Sé lo que és rebre estructures que no s'ajusten al teu pensament i després ser criticat perquè aquestes estructures no encaixen.

Sé com és tenir quinze anys de manuals incorrectes.

Sé cómo se siente por fin entender: no solo que es posible recuperarse, sino por qué se desarrolló la dependencia en primer lugar.

El sistema va deixar de funcionar perquè era car comprendre'l.

El sistema us va donar noms perquè era més econòmic que analitzar els vostres gens.

El sistema us deixa patir perquè el vostre sofriment no té suficient importància política per exigir la inversió que la vostra salut requereix.

No és culpa vostra.

Tot això és cert.

I res, res canvia el que és possible des d'aquí.

Estic molt preocupat/da i necessito ajuda urgent.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si us trobeu en una situació d'emergència o crisi, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

L'únic que no us heu de creure és que això és permanent.

Perquè la biologia indica el contrari.

Confío en la biologia.

— L'Arquitecte

Traducció:

MAPA DE VOCABULARI — Tots els termes tècnics, explicats de manera senzilla.

Si hi ha alguna paraula en aquest capítol que no coneixeu, busqueu-la aquí.

Word Traducció:	Versió simplificada: Traducció:	En una frase.
Neurotransmissor	**Producte químic del cervell.**	Els productes químics que produeix el vostre cervell per ajudar-vos a sentir, pensar, moure'us i sobreviure.
Dopamina	**El "producte químic que et motiva".**	La substància química del cervell que et fa desitjar coses, perseguir objectius i sentir-te motivat.
GABA	**El fre del cervell.**	El producte químic que indica al vostre cervell que es relaxi, que es calmi, que s'aturi.
MTHFR	**La fàbrica de subministraments del teu cervell.**	Un gen que controla com de bé el cervell produeix els components químics que necessita.
COMT	**El teu equip de neteja cerebral.**	Un gen que controla la velocitat amb què el cervell elimina les substàncies químiques relacionades amb l'estrès després que hagin complert la seva funció.
GABRA2	**El teu fre mental.**	Un gen que controla la força de la capacitat del cervell per inhibir-se.
Farmacogenòmica	**Com els seus gens afecten els seus medicaments.**	La ciència que estudia com adaptar medicaments i suplements a la manera específica en què els vostres gens els processen.
Psicosemàntica	**armes**	La psicologia de com les paraules que utilitzem per descriure una condició influeix en allò que considerem que podem fer amb les persones que la pateixen.
Homeòstasi	**El teu estat mental normal.**	L'estat estable al qual el vostre cervell intenta tornar. No és perfecte, només és el punt de referència.
Resistent al tractament.	**Irreparable, insuperable.**	Una persona a la qual la seva genètica específica no va ser mai ajustada al tractament que va rebre.

Poder sociològic.	**Qui decideix?**	El sistema invisible que determina quins problemes de les persones es qualifiquen com a crisi i quins com a delicte.